

Alimentos y deporte

DÍAS PREVIOS	3 – 4 HORAS ANTES	DURANTE (ejercicio 60 minutos mínimo)	DESPUÉS
CH: 65 – 75% VET* Lípidos: 15 – 20% VET* Proteínas: 10 – 12% VET*	Alimentos ricos en CH para completar las reservas de glucógeno. Alimentos pobres en grasas, proteínas y fibra	40 – 60g CH/hora aprox. Retrasan la aparición de fatiga y mantienen el rendimiento	1g CH/ Kg Peso/2 horas posteriores Alimentos ricos en CH de IG moderado – alto para reponer las reservas de glucógeno
Platos de pasta Legumbres Cereales	Tostadas integrales con mermelada light Frutos secos Muesli	Bebidas isotónicas de IG moderado	Platos de pasta Frutas de temporada

* VET: Volumen Energético Total

